



## Les 6 facettes de la santé et de la guérison

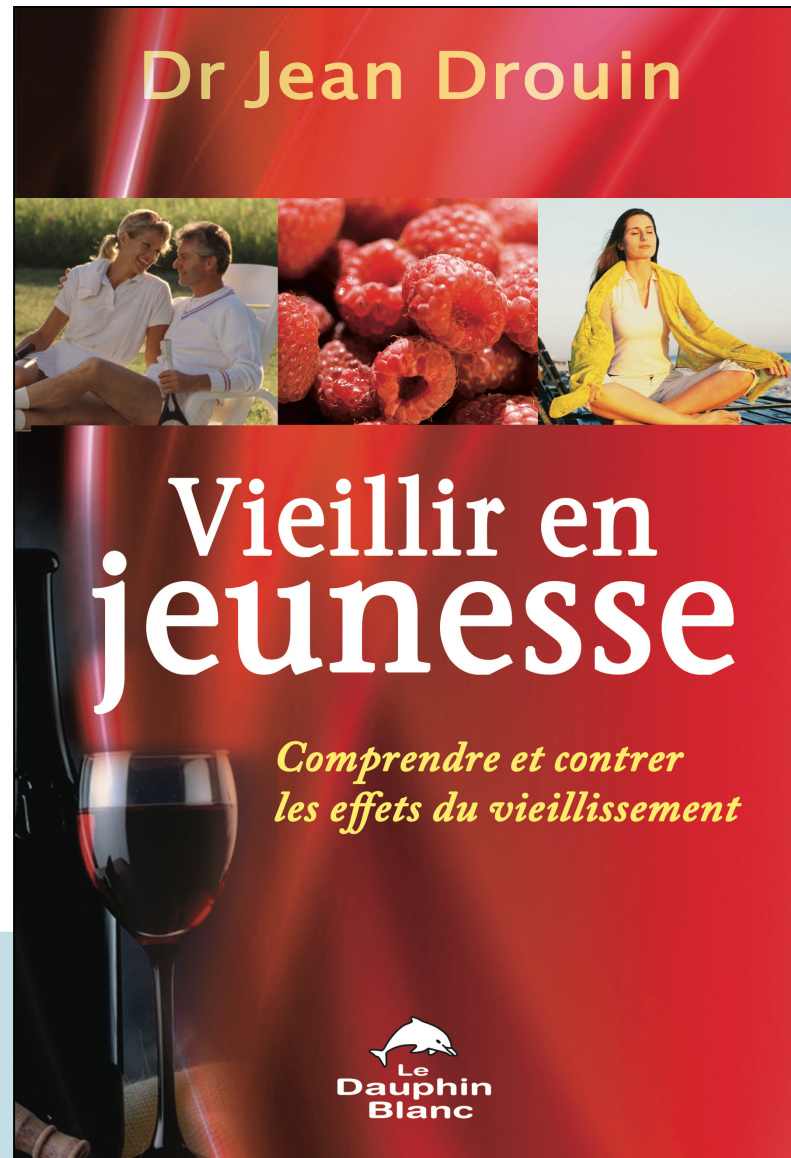
Un concept qui fait appel tant au thérapeute qu'au patient



Avec le Dr Jean Drouin,  
Médecin

GESTION DU  
VIELLISSEMENT  
ET  
CONCEPT DE  
SANTÉ  
GLOBALE.

*Jean Drouin M.D.*

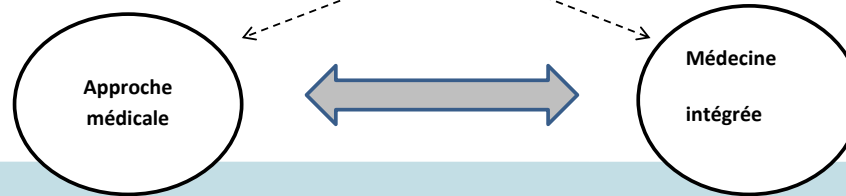
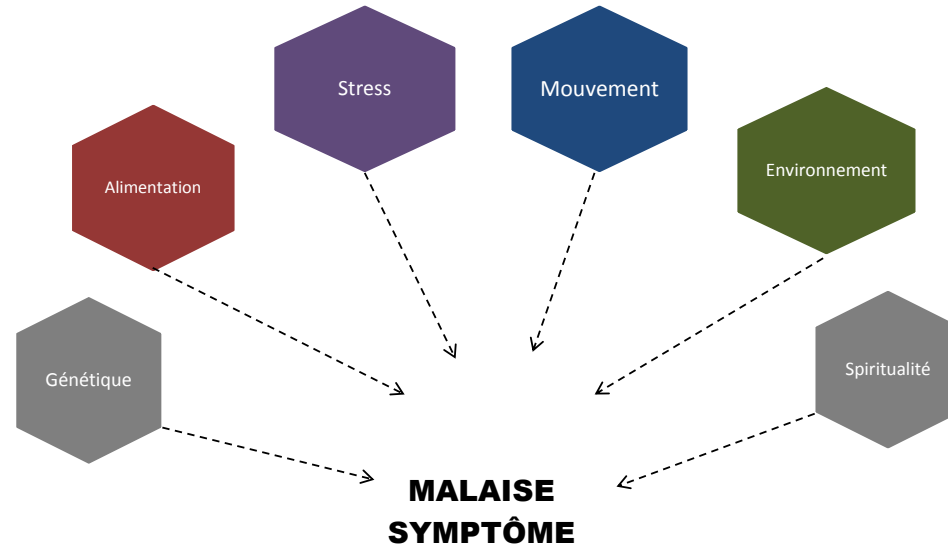


## OBJECTIF:

**Intégrer le processus de vieillissement dans le concept de santé globale (santé intégrative).**

# CONCEPTION DE SANTÉ GLOBALE

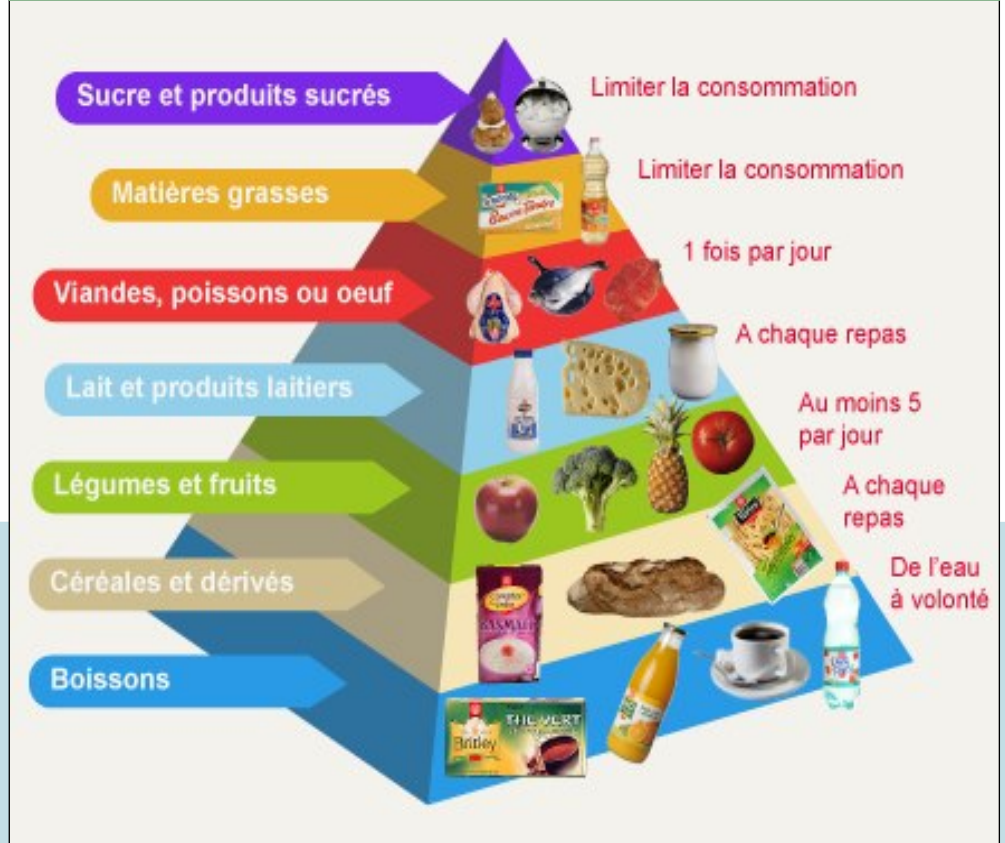
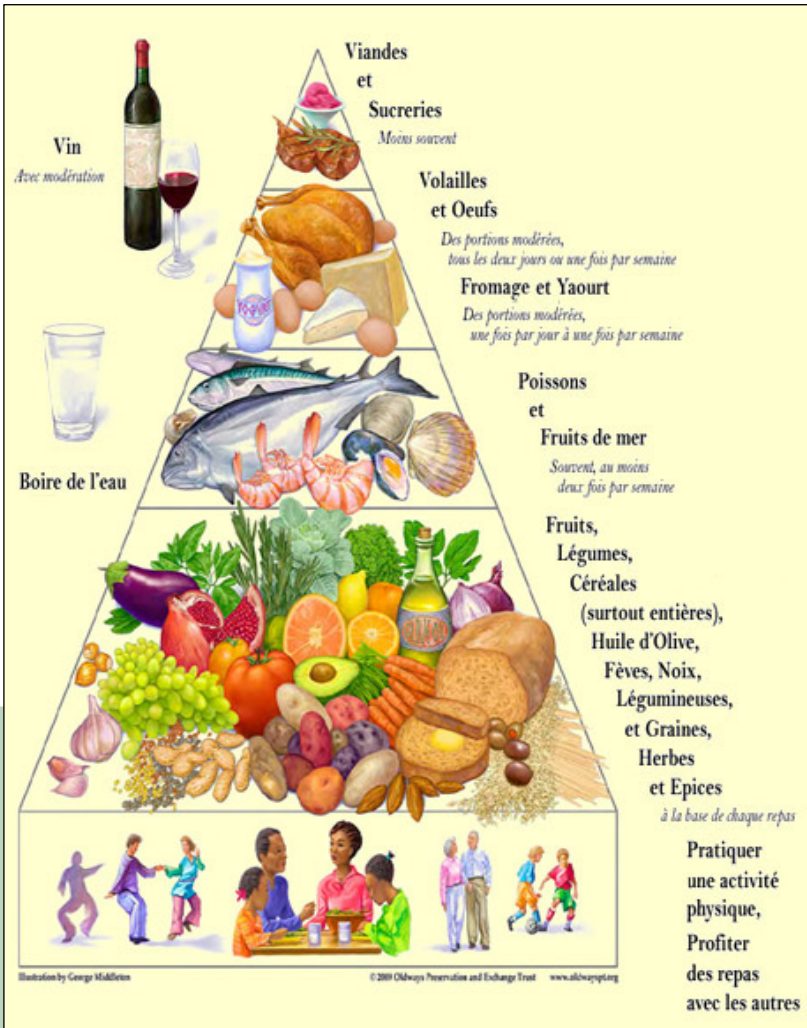
## PRÉVENTION

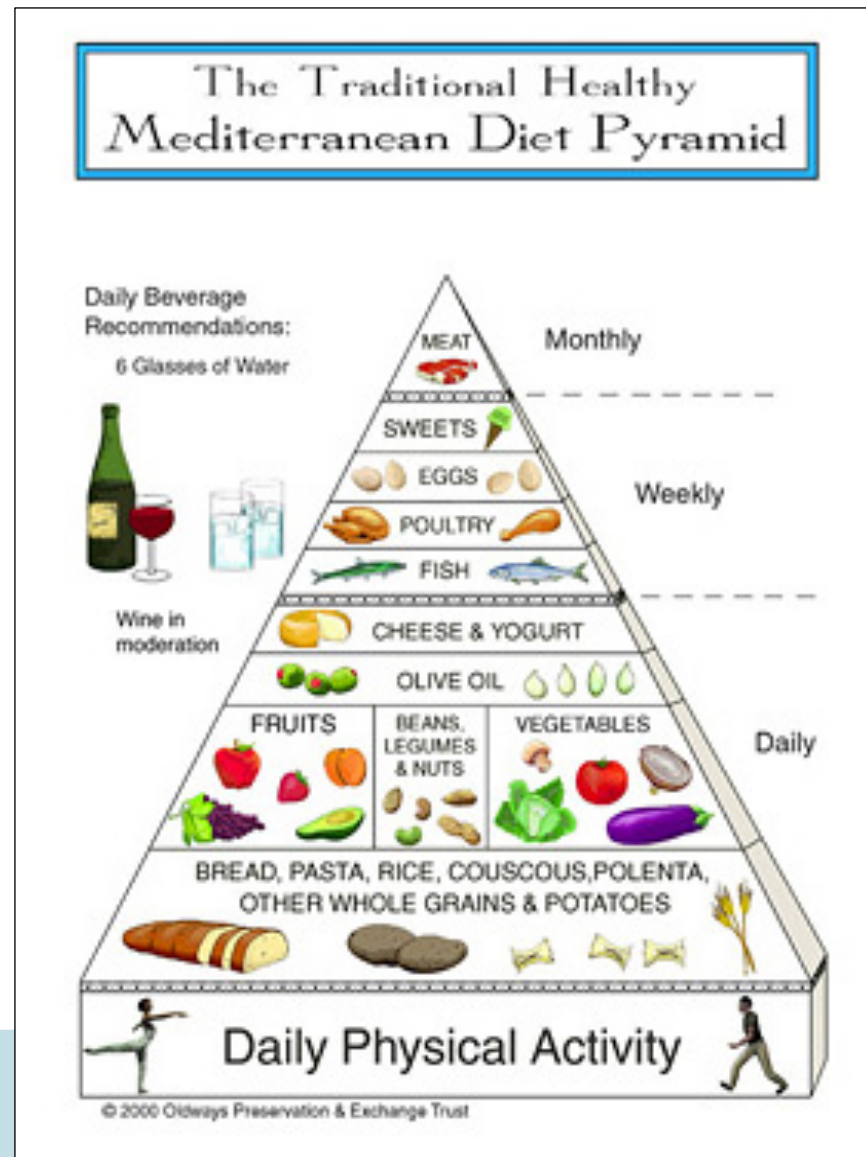


## INVESTIGATION ET TRAITEMENT

PROCESSUS DE GUÉRISON ET DE CROISSANCE

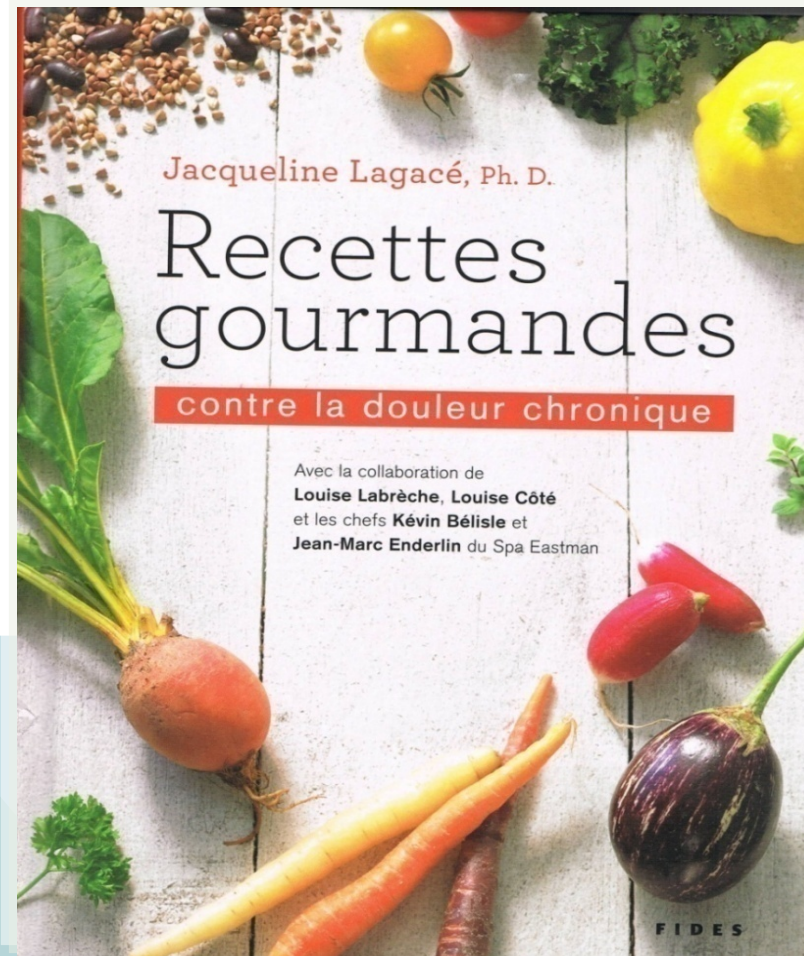
# Les grands courants d'influence en alimentation:





# CUISINE HYPOTOXIQUE

- les grands courants:  
Alimentation hypotoxique





# LES GRANDS COURANTS: ALIMENTATION SANS GLUTEN

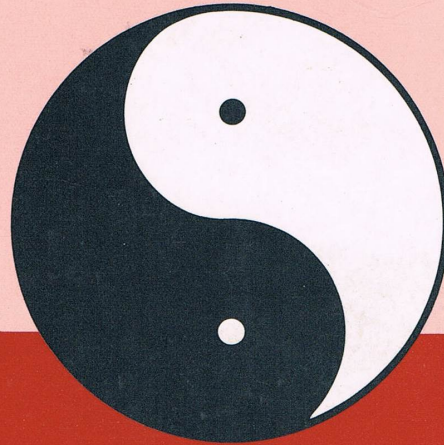
# ALIMENTATION ET GROUPE SANGUIN

**4 GROUPE SANGUINS**

**4 REGIMES**

**(TIRÉ DU LIVRE DU DR PETER J. D'ADAMO,  
ÉD. MICHEL LAFON**

**MÉDECINE ÉVOLUTIVE**



**Dr J.M. EYSSALET**

**Dr G. GUILLAUME**

**Dr MACH - CHIEU**

**DIÉTÉTIQUE  
ÉNERGÉTIQUE  
et  
MÉDECINE CHINOISE**

*I – Notion d'aliment,  
éléments de physiologie chinoise  
et traitements préventifs des terrains*

# DIÉTÉTIQUE

## MÉDECINE CHINOISE: EXEMPLES

- La caille est utile au foyer moyen
- Le canard
  - Nourrit le YIN
  - Facilite la circulation de l'eau
  - Chasse la chaleur
  - Régularise les viscères.

# DIÉTÉTIQUE

## MÉDECINE CHINOISE: EXEMPLES

- L'oie harmonise l'estomac et apaise la soif
- Le poulet tiédit le foyer moyen
- Le pigeon a une action vivifiante sur le rein

QUEL DOIT ÊTRE MON CHOIX?

# LE CHOIX PASSE PAR LA CONSCIENCE

# NÉCESSITÉ D'UN PROGRAMME QUOTIDIEN

- 1. Méditation pleine conscience;**
- 2. Cohérence cardiaque;**
- 3. Training autogène;**
- 4. Yoga;**
- 5. Tai Chi - ChiQuong - etc...**



**RETOUR À SOI  
ET  
SON INDICE DE BONHEUR**

« IL VAUT MIEUX MANGER  
UN  
BIG MAC → HEUREUX  
QUE DES  
GRAINES DE TOURNESOL  
→ ENRAGÉ...! »

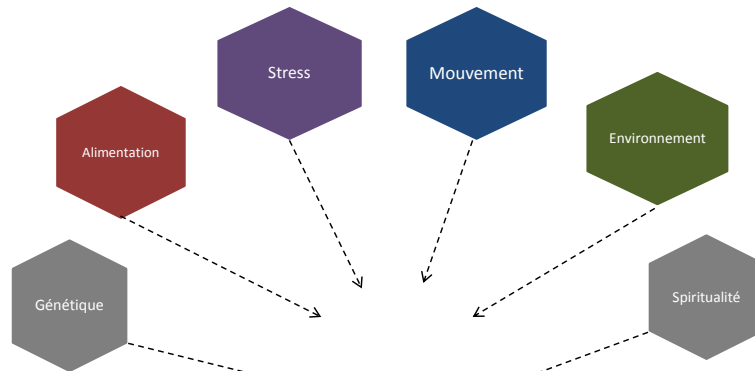


# STRATÉGIE DE GESTION DU VIEILLISSEMENT.

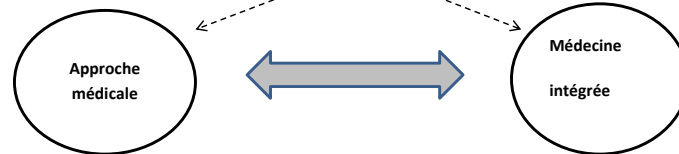
VIEILLIR EN  
**JEUNESSE!**  
AVEC L'ALIMENTATION  
ANTI – INFLAMMATOIRE.

# CONCEPTION DE SANTÉ GLOBALE

## PRÉVENTION



**MALAISE  
SYMPTÔME**



**INVESTIGATION ET TRAITEMENT**

PROCESSUS DE GUÉRISON ET DE CROISSANCE

# E = G + M + C2

Espérance de vie =

Génétique

X Milieu de vie

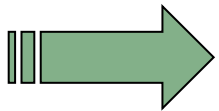
X Chance2

BIEN VIEILLIR C'EST...

CONTACTER LE PLUS  
SOUVENT

POSSIBLE LE

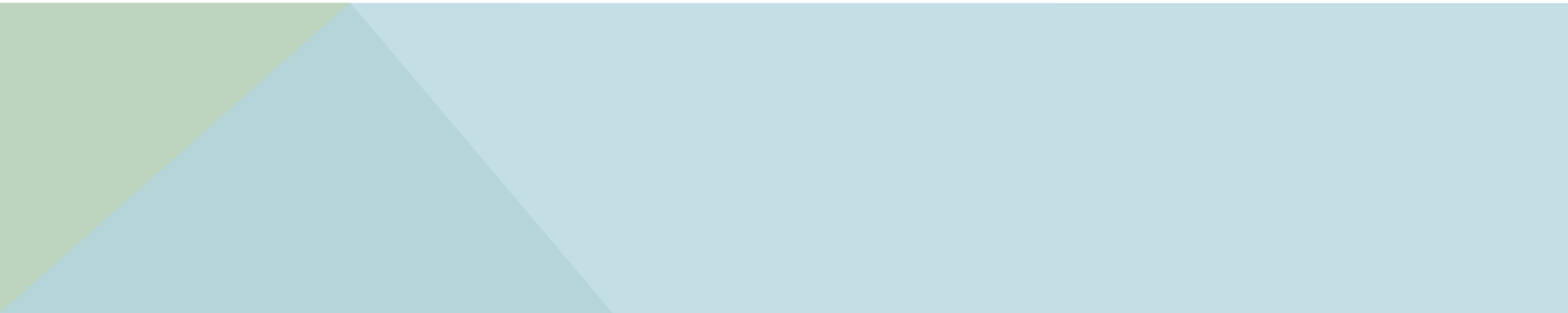
« MOMENT PRÉSENT »



À PARTIR DE QUEL ÂGE

COMMENCE LE PROCESSUS DE

VIEILLISSEMENT?



30 ANS      POUR LES HOMMES  
35 ANS      POUR LES FEMMES



## **Le vieillissement d'après le D<sup>r</sup> HENRI BLANCHI**

### *Signes pathologiques :*

- 1 - Augmentation du cholestérol et de la pression artérielle;
- 2 - Ostéoporose;
- 3 - Atrophie Cérébrale;
- 4 - Réduction des défenses immunitaires.

### *Signes morphologiques :*

- 1 - Cyphose (le dos courbé);
- 2 - Gain de poids;
- 3 - Perte d'élasticité de la peau;
- 4 - Pigmentation de la peau.

### *Signes fonctionnels :*

- 1 - Motricité plus lente;
- 2 - Diminution de l'ouïe;
- 3 - Diminution de l'acuité visuelle;
- 4 - Réduction de la capacité d'expiration;
- 5 - Insuffisance d'oxygène sous stress;
- 6 - Réduction de la capacité musculaire;
- 7 - Lassitude.

*Fonctions cognitives :*


- 1 - Dépression;
- 2 - Difficultés d'apprentissages;
- 3 - Impatience;
- 4 - Insécurité;
- 5 - Inattention;

À cette description classique il convient d'ajouter quelques données récentes :

*Symptômes :*

1. Dégénérescence maculaire (vision)
2. Fonction vaginale (Atrophie)
3. Fonction sexuelle (Dysfonction érectile)

*Changements hormonaux :*

1. GH; l'hormone de croissance (hypophyse)
  2. Estrogène;
  3. Progestérones
  4. Testostérone;
  5. DHEA; le dehydroepiandrosterone ( surrénales );
  6. Fonction prostatique (Prostatisme)
  7. Fonction musculaire (Faiblesse)
  8. Intestin (Flore)
  9. Disques vertébraux (Collagène)
  10. Peau (élasticité)
- Gonades
- 

# DIRTY DOZEN

1. Stress (pensées toxiques)
2. Toxines
3. Digestion
4. Sucre
5. Réaction alimentaire (gluten)
6. Inflammation
7. Méthylation (homocystéine)
8. Immunité (autoimmune)
9. Infections
10. Hormones
11. Mitochondrie (élimine toxine)
12. Métaux lourds

*IL EST INSCRIT DANS NOS GÈNES  
QUAND COMMENCERA  
LE PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT...*

# TÉLOMÈRES

La division des cellules est rendue possible grâce aux

**TÉLOMÈRES.**

( Petits capuchons à l'extrémité des chromosomes)

# TÉLOMÉRASE

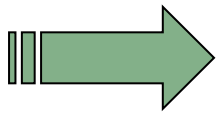
**Une enzyme permettant aux capuchons de durer plus longtemps,  
et les habitudes de vie peuvent aussi avoir une influence sur la taille des télomères.**

## UN MOT SUR LES AGE (ADVANCED GLYCATION PRODUCT)

- INDUIT PAR LA CUISSON À HAUTE TEMPÉRATURE (BBQ)
  - OBÉSITÉ
- ✓ Ces AGE endommagent les télomères

# MODE DE CUISSON ET SANTÉ

« VOUS RECEVEZ DES AMIS SUR VOTRE TERRASSE  
ET  
ILS VOUS DEMANDENT UN MENU DE FILET DE PORC  
SUR BBQ »



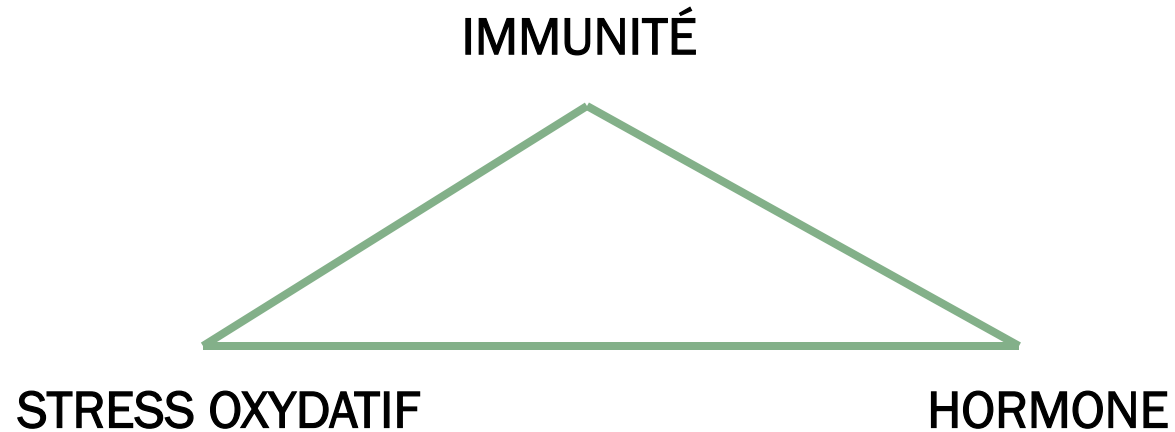
**QUE FAITES – VOUS?**



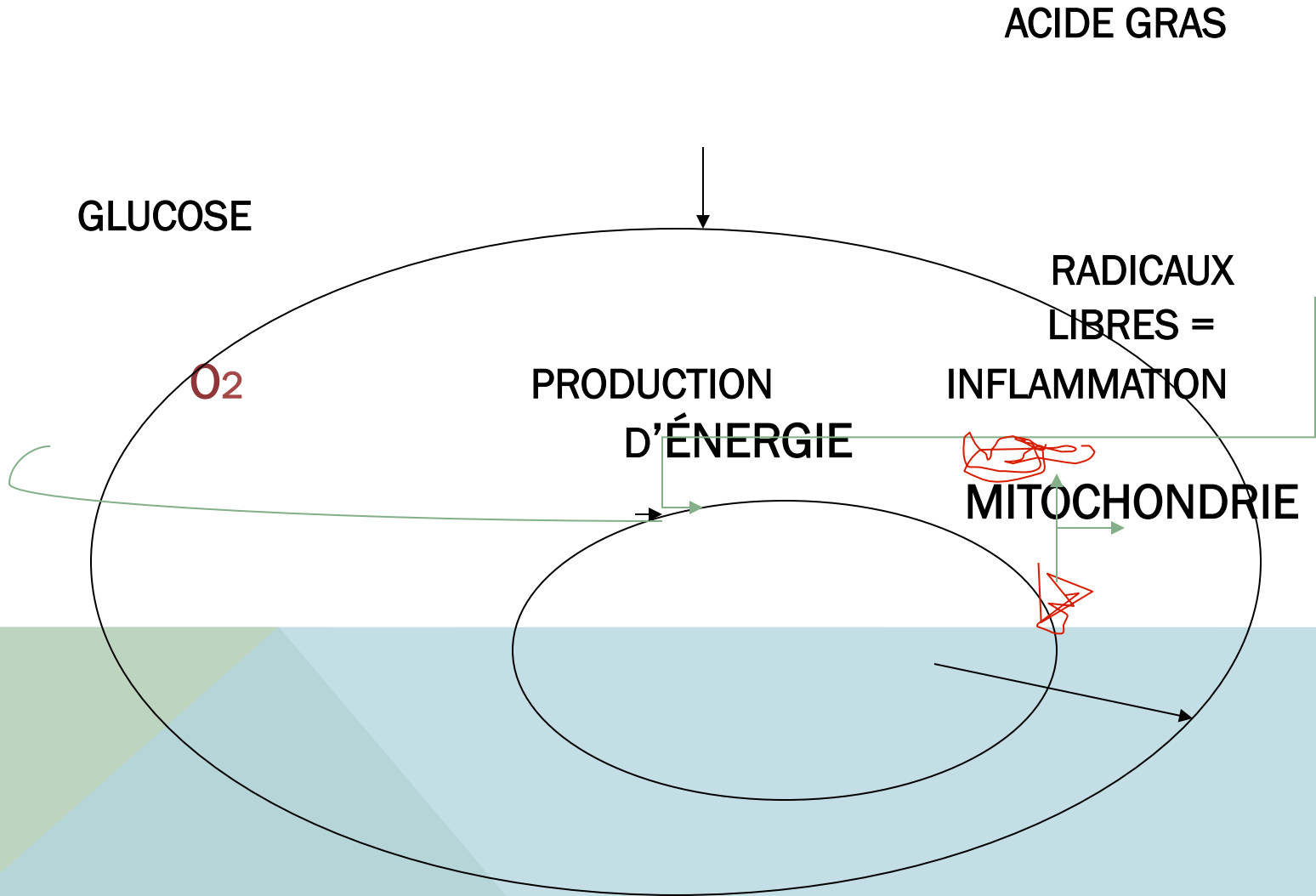
## **LES HORMONES SEXUELLES...**

**... ont un effet modulateur  
sur les télomères  
et la vitamine D.**

# LES 3 PRINCIPAUX FACTEURS DE VIEILLISSEMENT:



# STRESS OXYDATIF LA CELLULE



# LE VIEILLISSEMENT EST UN PROCESSUS INFLAMMATOIRE.

✓ VAISSEAUX

✓ ARTICULATIONS

✓ CERVEAU

# STRATÉGIE ANTIOXYDANTE



ALIMENTATION

SUPPLÉMENTS

DÉSINTOXICATION

*OU*

**DIMINUER LES « ACTIVITÉS TOXIQUES »**

# LES ANTI OXYDANTS

- Glutathion (petit lait)
- Resveratrol (vin)
- Curcuma (2cat/jour)
- Thé vert (2tasses/jour)
- Chocolat noir
- Brocoli
- Petits fruits
- Baie de GOJI
- Pomme grenade
- Vitamine E
- Vitamine C (agrumes)
- Sélénium (ail)
- Pygnogénol (écorce pin blanc)
- Romarin
- Gingko Biloba
- Oméga EPA et DHA

# POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE BIEN ARMÉ!

1. Hygiène - lavage des mains - masques (infections)
2. Probiotiques 70% à 85% des cellules immunitaires dans l'intestin.  
( minimum 1 milliard/jour)
3. Aliments riches en anti oxydants et suppléments

Chocolat noir

Petits fruits

Brocoli

Vin

Vitamine D Thé vert

Oméga 3 Petit lait

Zinc

4- Gestion du stress

5- Activité physique (30 min/jour)

# AJOUT DE PRÉBIOTIQUES

- fibres  
solubles qui  
nourrissent  
les bactéries

- Oignon
- Banane
- Ail
- Asperge
- Artichaut



# LES HORMONES

- **Dosage des hormones à 30 ans pour avoir une valeur de base**

› Hypophyse.....

› Pinéale.....

› Thyroïde.....

› Surrénales.....

› Gonades.....

←  
Ovaires

→  
Testicules

› Hormone de croissance(IGF1)

› Mélatonine

› Thyroxine

› DHEA (S)

› Œstrogène

› Progestérone

› Testostérone

# CAS DE GEORGES

Georges, 60 ans, retraité depuis 2 ans,  
décide de se prendre en main:

## Histoire médicale:

- HTA:

RX: - Atacand 16 mg ID

- Monacor 5 mg ID

- Norvasc 5 mg ID

- Asaphen 81mg ID

-

RX: - Crestor 10 mg ID

- Hypercholestérolémie:

- Troubles du sommeil: - Éveil fréquent

- Fatigué le matin

# MALADIE CARDIO - VASCULAIRES

**Génétique = Père DCD, 52 ans, infarctus du myocarde**

**Alimentation = Mange de tout , aime le sucre, aime le sel**

**Mouvement = Sédentaire**

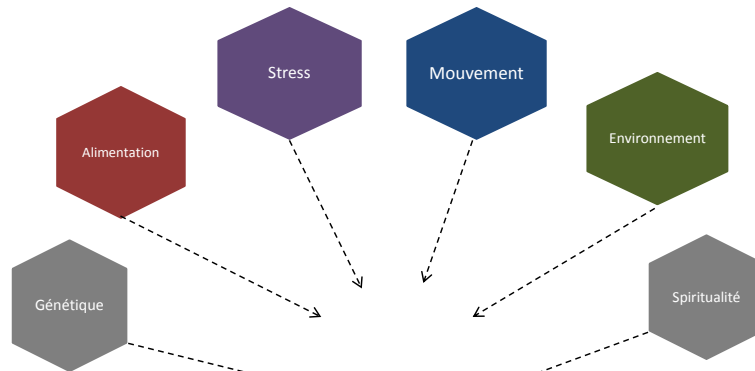
- Joue au bridge 3/semaine
- Bénévole hôpital

**Environnement = Vit avec conjointe**

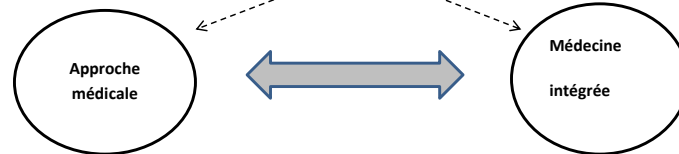
**Spiritualité = Aucune spiritualité: est déçu de toute religion**

# CONCEPTION DE SANTÉ GLOBALE

## PRÉVENTION



**MALAISE  
SYMPTÔME**



**INVESTIGATION ET TRAITEMENT**

PROCESSUS DE GUÉRISON ET DE CROISSANCE

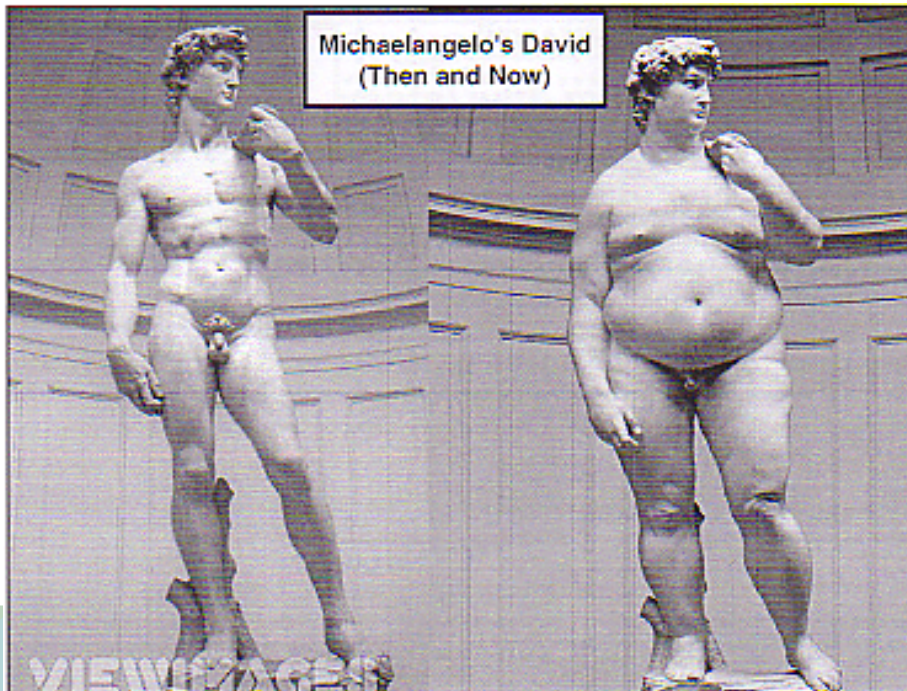
# ÉVALUATION:

## GÉNÉTIQUE:

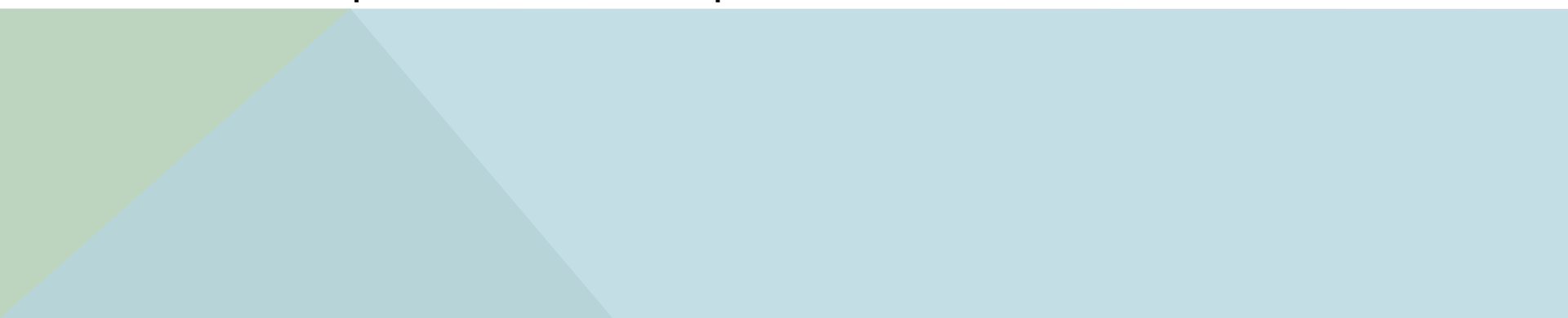
G = Prendre conscience de  
son hérédité:

 SIGNIFICATIVE

# 1- ALIMENTATION



# RESTER MINCE POUR VIEILLIR EN SANTÉ SI AUGMENTATION DE 5 KG DE POIDS =

- 31% risque diabète type 2
  - 14% risque HTA
  - 8% risque maladie cardiovasculaire
  - 61% risque de cancer
  - 5% risque de mortalité prématurée.
- 



Quels sont les nutriments  
Anti - âge?

## LES ACIDES AMINÉS:

- ✓ Développement
- ✓ Réparation des cellules.

### SOURCES:

- ✓ Poulet
- ✓ Dinde
- ✓ Yogourt
- ✓ Tofu
- ✓ Œufs
- ✓ Fruits de mer
- ✓ lentilles

# L'ACIDE FOLIQUE :

## ✓ Formation des cellules sanguines

### • Déficience:

- Fatigue
- Dépression
- Cardiopathies.

### SOURCES:

- Extraits de levure
- Légumineuses
- Doliques à œil noir
- Fèves
- Céréales complètes
- Germes de blé
- Flocons d'avoine
- Légumes à feuilles vertes
- Riz brun.

# BÊTA CAROTÈNE:

- ✓ Anti oxydant ( des gras qui peuvent occasionner le développement de plaques.)

## SOURCES:

- Légumes rouges, jaunes, verts:
- Tomates
- Poivrons
- Mangues
- Papayes
- Brocoli

# LE CALCIUM:

## FORMATION :

- ✓ OS
- ✓ MUSCLES
- ✓ NERFS

## SOURCES:

- Produits laitiers
- Sardines
- Légumes à feuilles vert foncé
- Saumon
- Algues
- Noix
- Tofu

## LE COENZYME Q10:

- ✓ Aide l'organisme à transformer les aliments en énergie et renforce le cœur.
- ✓ Antioxydant ralentit les changements dégénératifs.

### SOURCES:

- Abats
- Germe de blé
- Épinards
- poisson
- Son de riz
- Fèves
- Brocoli
- Huile végétale

# LE SÉLÉNIUM:

## Oligoélément et antioxydant:

- Cardiopathie
- Cancers
- Peau - Cheveux

## SOURCES:

- Levure de bière
- Noix
- Lentilles
- Graines de tournesol
- Champignons
- Brocoli
- Chou
- Oignons
- Ail
- Thon
- Sardines

# VITAMINE B:

- **Vitamine hydrosoluble:**
  - Système nerveux
  - Système digestif

## SOURCES:

- Extrait de Levure
- Céréales complètes
- Noix
- Graines de tournesol
- Lentilles
- Volaille
- Poissons gras
- Oeufs
- Champignons



## VITAMINE C:

- ✓ Antioxydant puissant (lutte contre le vieillissement)
- ✓ Immunomodulateur.

### SOURCES:

- Pommes
- Tomates
- Poires
- Poivrons rouges
- kiwis
- Mures
- Papayes
- Papayes
- Fraises
- Bleuets
- Melon
- Raisins rouges
- Cerises rouges
- Prunes

# VITAMINE E:

- ✓ Antioxydant: (prévient oxydation de la membrane cellulaire)
- ✓ Aide à prévenir accumulation de plaques dans les artères.

## SOURCES:

- Avocats
- Germes de blé
- Graines de tournesol
- Épinards
- Pois chiches
- Thon
- Saumon

# ZINC:

- ✓ Fertilité
- ✓ Cicatrisation des plaies
- ✓ Immunomodulateur
- ✓ Santé peau – cheveux
- ✓ Aide à la destruction des radicaux libres.

- SOURCES:
- Germes de blé
  - Foie
  - Huitres
  - Moules
  - Algues
  - Noix

# LES SUPERS ALIMENTS ANTI - ÂGE:

- Agrumes ( vitamine C):
  - ✓ Anti cancérigène naturel
  - ✓ Fabrication du collagène
  - ✓ Immunomodulateur.

## LES ALGUES:

➤ Kombu

➤ Wakame

- 
- ✓ Prévention cancer
  - ✓ oligoéléments

## LES AVOCATS:

- ✓ Riche en gras monoinsaturés résiste à l'oxydation
- ✓ Baisse le taux de cholestérol
- ✓ Source de vitamine:
  - B2
  - B3
  - C
  - E

## LE BROCOLI:

- Profusion d'antioxydants
- Vitamine C
- Bêta carotène
- Acide folique
- Fibres (consommer cru ou légèrement cuit)

## LE S CAROTTES:

- ✓ Vitamines A et C
- ✓ Bêta carotène
- ✓ Consommation de quelques carottes par jour:
  - réduit de 10% le taux de cholestérol.



## LES CHOUX:

- ✓ Anti oxydants;
- ✓ Anti cancer (cancer du colon)
- ✓ Fibres;
- ✓ Consommer cru ou légèrement cuit.

## LES ÉPINARDS:

- ✓ Anti oxydants;
- ✓ Anti cancer;
- ✓ Source d'acide folique.

## LES PETITS FRUITS:

- ✓ Anti oxydants;
- ✓ Bleuets et canneberges préviendraient les infections urinaires.
- Bleuets
- Mûres
- Framboises
- Canneberges

## GINGEMBRE – CURCUMA – POIVRE NOIR:

- Gingembre: nausées
- Curcuma: anti inflammatoire et anti oxydant
- Poivre noir: action sur la glycémie.

## LE GINSENG:

➤ **Tonique système:**

✓ Inflammatoire

✓ Stress

➤ **Action pour ralentir le vieillissement.**

# LES LÉGUMINEUSES:

LENTILLES – SOYA :

➤ ACTION SUR LES RISQUES DE CANCER

## LES OIGNONS - L'AIL:

- AUGMENTENT LE TAUX DE HDL CHOLESTÉROL;
- ANTI BACTÉRIENS;
- ANTI INFLAMMATOIRES;
- PRÉVENTION RHUME – GRIPPES:

**Rx:** Sandwich à la gousse d'ail écrasée!

# LES POISSONS:

➤ SOURCE D'OMÉGA 3



# L'ACIDE GRAS OMÉGA 3 :

- ✓ Acide gras essentiel
- ✓ Prévention:
  - Maladies cardio vasculaires
  - Taux de cholestérol élevé
  - Diabète type II
  - Arthralgies
  - Cerveau (dépression)

## SOURCES:

- Sardines
- Maquereau
- Hareng
- Saumon
- Truite
- Thon
- Graines de lin
- noix

## **LES RAISINS:**

- **LES RAISINS ROUGES CONTIENNENT 20 ANTI OXYDANTS**
- **LES ANTI OXYDANTS SE TROUVENT DANS LA PEAU ET LES PÉPINS.**

# LE THÉ VERT:

- ANTI OXYDANT
- 2 TASSES PAR JOUR = EFFET SUR PRÉVENTION DU CANCER.

# LES TOMATES:

- LYCOPÈNE = TOMATES CUITES
- ACTION SUR LE DYSFONCTIONNEMENT MENTAL CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES.
- PRÉVENTION CANCER DE LA PROSTATE, DU PANCRÉAS ET DU COL DE L'UTÉRUS.

# LE VIN ROUGE:

## ➤ ACTION SUR:

✓ AUGMENTATION HDL

✓ ET BAISSSE DU LDL

# L'EAU:

**Rx:** BOIRE 2 À 3 LITRES D'EAU PAR JOUR

La déshydratation entraîne:

- fatigue
- Léthargie

 **QUEL TYPE D'EAU?**

# Comment faire de meilleurs choix en matière d'aliments sains ?

Voici une liste d'aliments riches en gras et de substituts plus sains.

**Aliments frits :** aliments cuits au four, grillés, pochés ou à la vapeur.

**Beurre :** tartinades de lécithine, avocat, tahini, huile d'olive, mayonnaise faible en gras, moutarde, hoummos.

**Crème sure :** yogourt (yaourt) faible en gras, salsa aux tomates, cottage.

**Croustilles :** bretzels, craquelins de riz et légumes crus.

**Fromage :** fromages faibles en gras ou un peu de fromage à saveur prononcée comme le parmesan frais.

**Gâteaux :** gâteaux faibles en gras préparés avec de la farine complète et des huiles insaturées.

**Hamburgers :** hamburgers maison préparés avec du bœuf maigre, du poisson, de la dinde ou du poulet hachés, ou hamburgers végétariens faits à partir de lentilles, de fèves ou de tofu.

**Lait entier :** lait faible en gras ou écrémé, lait de riz ou de soja.

**Légumes au beurre ou en sauces riches en gras :** légumes cuits à la vapeur avec des fines herbes et du jus de citron, ou sautés dans de la sauce soja ou de la sauce aux huîtres, ou braisés dans du bouillon de poulet et assaisonnés de poivre noir et de fines herbes du jardin.

**Mayonnaise :** yogourt (yaourt) faible en gras, tofu en crème, cottage, tahini, mayonnaise faible en gras.

**Omelette :** Omelette à base de blancs d'œufs avec des champignons, des fines herbes et des tomates, ou utilisez un jaune d'œuf pour 3 blancs d'œufs.

**Sauces à salade :** vinaigre et huile d'olive, fines herbes, yogourt (yaourt) faible en gras, jus d'agrumes.

**LA SANTÉ MENTALE  
SERAIT-ELLE EN PARTIE  
DANS L'ASSIETTE?**

Médecin du Québec, septembre 2015.



# OMÉGA 3

L'Américan Psychiatric Association:

✓ 1 gm par jour EPA et DHA

ACTION:

- Troubles de contrôle des impulsions
- Problèmes psychotiques

Médecin du Québec, septembre 2015.

# OMÉGA 3

Troubles de l'humeur:

✓ 9 gm par jour

# POISSON D'AVRIL, MAMAN !

MANGER DU POISSON NE RELÈVE PLUS DE LA TRADITION DU VENDREDI COMME JADIS.  
IL S'AGIT PLUTÔT D'UN ALIMENT DE CHOIX À INTÉGRER DANS UN MODE DE VIE SAIN.



18-10-15

# LE CONSEIL OMÉGA 3 :

Consommer poissons gras

de 2 à 3 fois/ semaine

Consommer graines de lin fraîchement moulues tous les matins.

Suppléments possibles:

- Oméga Joy

Huile de poisson:

- Anchois

✓ - Sardine

✓ - Maquereau

✓ EPA Eicosapentaenoïque acid 500 mg

✓ DHA Docosahexaenoïde acid 25 mg

# OMÉGA 3

- **POISSONS GRAS:** contenu en EPA et DHA (g/portion):
  1. Sardines 2.0g
  2. Hareng 2.0g
  3. Maquereau 1.8g
  4. Saumon 1.6g
  5. Truite arc en ciel 1.0g

# OMÉGA 3

## Dans L'ALIMENTATION:

### 3 REPAS PAR SEMAINE :

- 100 GM de
  - ✓ Saumon
  - ✓ Hareng
  - ✓ Maquereau

# VITAMINE B, D, ZINC

B9 (acide folique)

B12 fatigue

- Lien entre vitamine B et symptômes anxio dépressifs.

# MICROBIOTE ET CERVEAU

Axe – microbiote – intestin – cerveau;

Production de neuro transmetteurs par certaines bactéries;

Ajout de fibres – pré et pro biotiques

➤ Action sur l'humeur



# MICROBIOTE

LES FAMILLES DE BACTÉRIES DANS L'INTESTIN:

- BACTÉROÏDETES (plus grande quantité chez les personnes minces)
- FIRMICULES (plus grande quantité chez les personnes obèses)

# MICROBIOTE

Pour améliorer le ratio Bac / Fir

- BIFIDOBACTÉRIES (gros intestin)
- LACTOBACILLES (intestin grêle)

# PROBIOTIQUES

**ORGANISME SAIN: 100,000 MILLIARDS DE BACTÉRIES**  
de 400 espèces différentes.

**PROBIOTIQUES :**

- BIFIDOBACTÉRIES
  - LACTOBACILLES
- } plusieurs espèces  
de ces familles

**SOUCHES HUMAINES**

**CAPSULES, POUDRES, (YOGOURT?)**

**DOSE QUOTIDIENNE 20 MILLIARDS ET MOINS**

**SUPPLÉMENTS : 10 MILLIARDS**

# 3 RÈGLES POUR AMÉLIORER LE MICROBIOTE

1. Oméga 3 (réduit l'inflammation)
2. Régime méditerranéen + aliments lactofermentés (choucroute, miso, kumbucha, yougourt, kéfir)
3. Manger des protéines à chaque repas.

# **SANTÉ MENTALE: ACIDES AMINÉES**

**Tyrosine**

**Tryptophane**

**Phénylalanine.**

# TYROSINE:

➤ Précurseur de la noradrénaline – dopamine.

## SOURCES:

- ✓ BANANES, AVOCATS
- ✓ GERMES DE BLÉ
- ✓ SOYA
- ✓ GRAINES DE CITROUILLE
- ✓ BIÈRE – VIN
- ✓ HARENG MARINÉ

# TRYPTOPHANE:

## SOURCES:

- ✓ ŒUFS
- ✓ POISSON
- ✓ VIANDE
- ✓ FOIE
- ✓ GRAINES DE CITROUILLE
- ✓ NOIX DE CAJOU
- ✓ AMANDES

x 3 plus que le lait

# PHÉNYLALANINE:

## SOURCES:

- ✓ GERMES DE BLÉ
- ✓ SOYA
- ✓ ŒUFS
- ✓ POISSON
- ✓ NOIX
- ✓ VOLAILLE
- ✓ VIANDE



# SÉROTONINE:

➤ TOFU

➤ Mozzarella

➤ Chocolat noir 85%

**ET LE BIO?**

**Votre opinion...**

# UN BÉMOL: LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS:

➤ Pesticides

➤ Insecticides

....promoteur de cancer?

# RÉGIME MÉDITERRANÉEN



18-10-15

# DÉCOUVRIR LE RÉGIME CRÉTOIS OU MÉDITERRANÉEN:

FRUITS & LÉGUMES: de saison et de provenance BIO autant que possible

HUILE D'OLIVES non chauffées

POISSONS : principalement les poissons "gras" des mers froides : maquereau, harengs, sardines...

VIANDES :

volailles : poulet, dinde, canard, oie, pintade, autruche

FROMAGE: de chèvre, brebis, un peu de gruyère

VIN ROUGE de qualité 1 à 2 verres par jour.

Diminuer tous les laitages, le sucre, les fritures

Être vigilant v/s le blé et le maïs (préférez: quinoa, kamut, riz, avoine, épautre, sarrasin).

# LES 7 COMMANDEMENTS DE L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

1. Forte consommation d'acide gras mono insaturés;
2. Consommation modérée d'alcool au repas;
3. Abondance de légumineuses;
4. Forte consommation de produits céréaliers entiers;
5. Forte consommation de fruits frais;
6. Faible consommation de produits animaliers;
7. Consommation de produits laitiers yogourts et fromage.

# MÉTA ANALYSE GRECQUE (22 ÉTUDES)

- Association entre le régime méditerranéen et la diminution du risque de dépression.

Psaltopoulou Ass Neural, 2013, 74: 580-91



## Sardines grillées à la plancha

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Pour 4 personnes

- 1 kg de sardines- 250 g de moutarde de Dijon

Pour réaliser des sardines à la plancha, il faut :1/ Badigeonner les sardines de moutarde.2/ Vider les sardines sans enlever les écailles, elles resteront collées avec la moutarde.3/ Poser les sardines sur la plaque brûlante et laisser cuire quelques minutes.Vous pouvez maintenant déguster ces sardines grillées à la plancha !Retrouvez toutes nos recettes minceur :

entrées, plats, desserts...




**...ET LE SEL:  
RATIO QUOTIDIEN = 1500MG/JOUR**

- Apport actuel en sodium: 3400mg/jour
- Apport maximum suggéré 2300 mg/jour

**SUGGESTION:**

Diminuer l'apport quotidien à 1500mg/jour

 réduirait de 30% la prévalence de l'HTA

# VITAMINE D

« LA VITAMINE DE L'HEURE SUR LA PLANÈTE »

Recommandation:

✓ 10,000 U.I. par semaine

ou

✓ 2,000 U.I. par jour

# FAIRE UN JOURNAL ALIMENTAIRE:

→ Cibler : le sucre – le sel

**Rx:** Référence en diététique

**PRÉTEXTE :**

« Je connais ça manger sainement »

# SEL SANS SEL...

VOICI 3 RECETTES DE MELANGE D'ASSAISONNEMENTS  
POUR REMPLACER LA SALIÈRE :

## Mélange #1

15 ml (1 c. à table) de paprika  
15 ml (1 c. à table) poudre d'ail  
15 ml (1 c. à table) moutarde sèche  
30 ml (2 c. à table) poudre d'oignon  
2 ml (½ c. à thé) poivre noir  
1 ml (¼ c. à thé) graines de céleri

## Mélange #2

15 ml (1 c. à table) poudre d'ail  
5 ml (1 c. à thé) basilic  
5 ml (1 c. à thé) marjolaine  
5 ml (1 c. à thé) persil  
5 ml (1 c. à thé) poivre noir  
5 ml (1 c. à thé) poudre d'oignon  
5 ml (1 c. à thé) sarriette  
5 ml (1 c. à thé) thym  
2 ml (½ c. à thé) poivre de cayenne

## Mélange #3

2 gousses d'ail émincées  
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique  
30 ml (2 c. à table) de persil frais haché

# VIN & CARDIOVASCULAIRE

Étude du professeur Renaud:

1/2 verre de vin/jour

Consommation d'alcool:

Taux d'agrégation  
plaquettaire:

1/2 verre de vin/ jour

0.74%

1/2 à 3 verres de vin/jour

0.56%

+ 3 verres/jour

0.35%

# VIN & CARDIOVASCULAIRE...SUITE

## COURBE EN « U »

- *Le risque diminue* : \* 2-3 verres / jour  
(femmes)
- \* 3-4 verres / jour  
(hommes)

*...et augmente ensuite rapidement.*

*Christ and Coll , Lancet 1998*

# COMPOSANTES DU VIN ET CARDIOVASCULAIRE...SUITE

*Les composés phénoliques  
se retrouvent en concentration dans  
la pelure du raisin...*

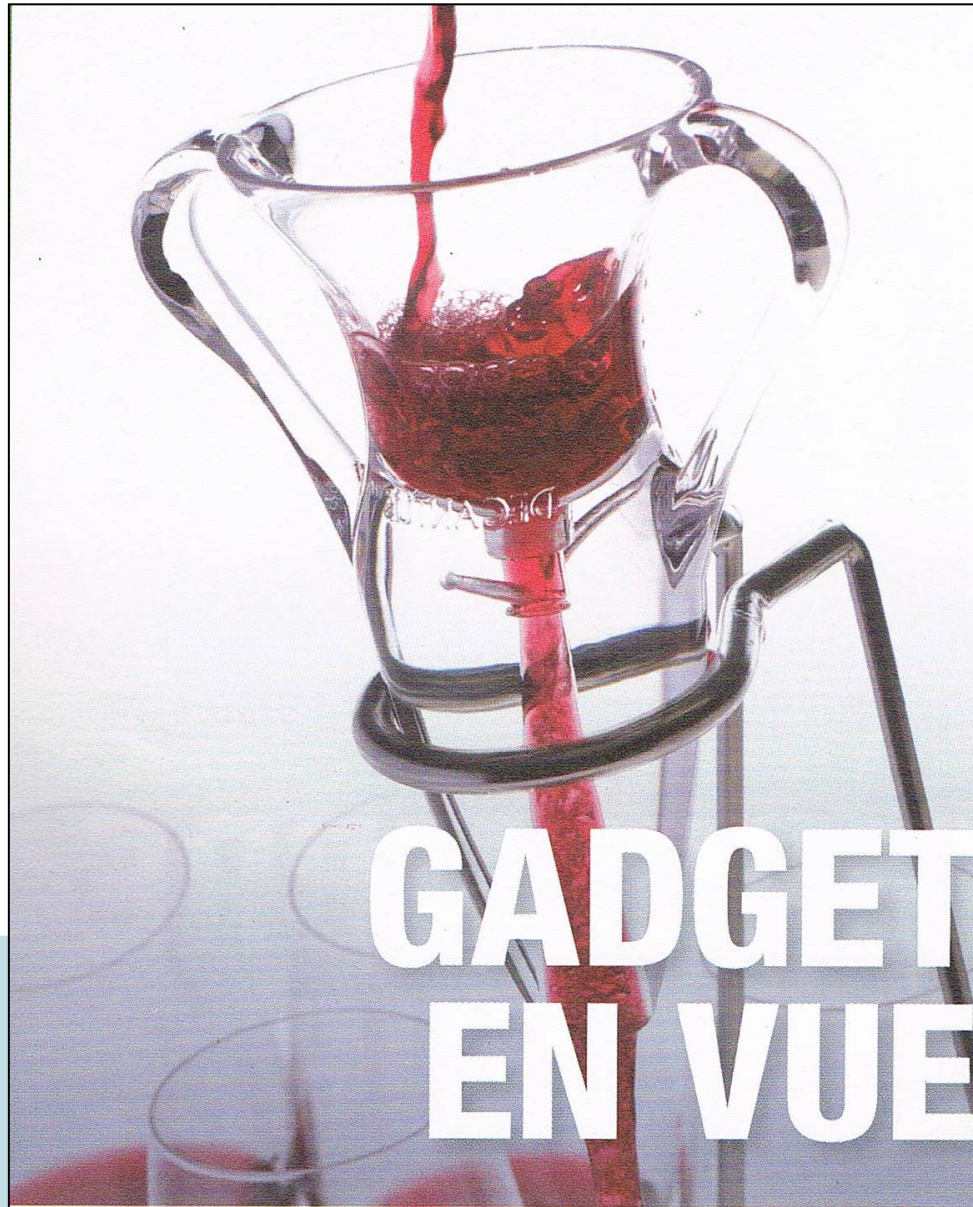
- 2000-4000 mg/L dans le vin rouge
- 100-500 mg/L dans le vin blanc

# QUANTITÉ DE RESVÉRATROL DANS LES VINS ROUGES:

BOURGOGNES	7.0 MG/L
BORDEAUX	6.2 MG/L
BEAUJOLAIS	3.5 MG/L
AUSTRALIEN	3.2 MG/L
AFRIQUE DE SUD	3.0 MG/L
ITALIE	2.2 MG/L
AMÉRIQUE DU SUD	2.0 MG/L



LE  
DÉCANTUS...



**GADGET  
EN VUE**

## **2- LE STRESS...**

Faire 1 à 2 fois l'an



le bilan des stressseurs.

## LE STRESS... SUITE:

- Combien de temps pour moi?...  
chaque jour?
- Comment je ressens mon stress?

Moyens de gestion du stress:

➔ Training autogène.

Échelles d'évaluation: ( Holmes-Rae, Hamilton)

Les troubles du sommeil...indice de déséquilibre.

# ÉTUDE UNIVERSITÉ ZURICH:

51 jeunes hommes (NEURON)

Images d'aliments

cote :

-valeur nutritive

- saveur

Groupe eau glacée =

se tourne vers « confort food » =

mauvais pour la santé.

## LES ÉCHELLES D'ÉVALUATION DES STRESSEURS:

- **Échelle stress (Santé Publique)**
- **Hamilton**
- **Holmes**

# LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE OU LE TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER: ( TAS )

Au Québec : 200,000 personnes dont

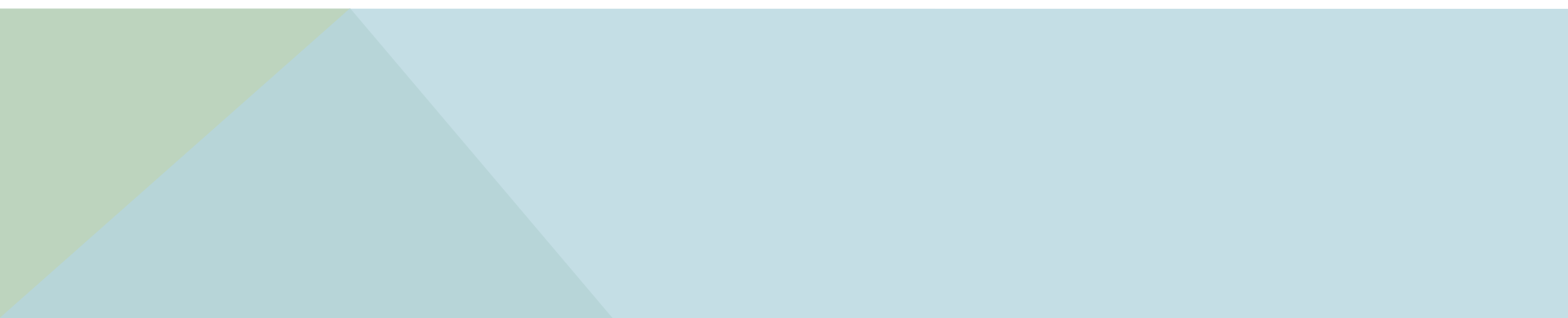


80% des femmes

CAUSE: baisse de luminosité =

- baisse de sérotonine
- variation de production de mélatonine

# SYMPTÔMES:

- Baisse d'énergie;
  - Hypersomnie;
  - Augmentation de l'appétit;
  - Irritabilité;
  - Difficulté à se concentrer.
- 

# TRAITEMENT:

Laisser pénétrer la lumière:

Luminothérapie :

- 30 minutes / jour,
- Heure fixe,
- 10,000 LUX,
- 50 cm des yeux,
- Le matin,
- Novembre à mars.



efficacité : 50% à 80%



## **3- LE MOUVEMENT:**

### **1. BOUGER**

**Objectif: 10,000 pas par jour, 3fois/semaine**

**Montre Fit-Bit;**

**Téléphone intelligent : podomètre;**

### **2- STRETCHING**

Saviez-vous que l'inactivité physique et la mauvaise alimentation sont la deuxième cause réelle de mortalité après le **tabagisme**.

**Au Canada: 76% des hommes  
79% des femmes**

**Ne font pas le minimum d'activité  
physique recommandé par l'OMS  
→ soit 150 min/sem.**

# L'INFLUENCE DES EXERCICES SUR LES LIPIDES

## Résultats d'une méta analyse

de 52 études incluant 4700 patients ayant pratiqué + de 12 semaines d'entraînement:

Cholestérol HDL: ↑ 4.6%

Cholestérol LDL: ↓ 3.7%

Triglycérides: ↓ 5.0%

THE COMPLETE **SEASON 8** TV SERIES

# CLASSICAL STRETCH™

THE ESMONDE TECHNIQUE

episodes  
**1-30**



THE COMPLETE **SEASON 8** TV SERIES

## Age Defying Series

WITH MIRANDA ESMONDE-WHITE



**IBEROSTAR**  
HOTELS & RESORTS

AS SEEN ON **AMERICAN PUBLIC TELEVISION**

# 4- L'ENVIRONNEMENT:

## ENVIRONNEMENT

### Syndrome des électrohypersensible (EHS)

#### Diminution:

- ✓ 5HTP  
(précurseur de la sérotonine)
- ✓ Testostérone
- ✓ Progestérone
- ✓ ACTH
- ✓ T3, T4
- ✓ Vitamine D

#### Augmentation:

- ✓ Histamine
- ✓ Cortisol
- ✓ Perméabilité  
(barrière hémato-  
encéphalique)
- ✓ Anticorps IgE

# POLLUTION DE L'AIR EN MILIEU URBAIN:

## Effets sur la santé:

- Pneumonie
- Cancer du poumon
- Maladies cardiovasculaires



**RÉDUCTION ESPÉRANCE DE VIE**

# MA MAISON EST-ELLE EN SANTÉ? :

➤ Moisissures

➤ Acarien

➤ Radon



# Spirituel:

PROCESSUS : « QUI ES-TU? »

CENTRATION QUOTIDIENNE

Cohérence  
cardiaque

Méditation

Respiration  
consciente

Yoga

Training  
autogène



Jon Kabat-Zinn



# OÙ TU VAS, TU ES

Apprendre à méditer pour se libérer du stress  
et des tensions profondes

**AVENTURE SECRÈTE**

Dr David O'Hare

Cohérence  
cardiaque

365

3 fois par jour • 6 fois par minute • 5 minutes



Guide  
de cohérence  
cardiaque  
jour après jour

THIERRY  
SOUCCAR  
ÉDITIONS

# Training autogène (Schultz et Luthe)

1. Mon bras } droit }  
Ma jambe } gauche } est lourd

2. Mon bras } droit }  
Ma jambe } gauche } est chaud

3. Mon cœur va calme et bien

4. Ça me respire calme et bien

5. Mon plexus est chaud

6. Mon front est calme et frais

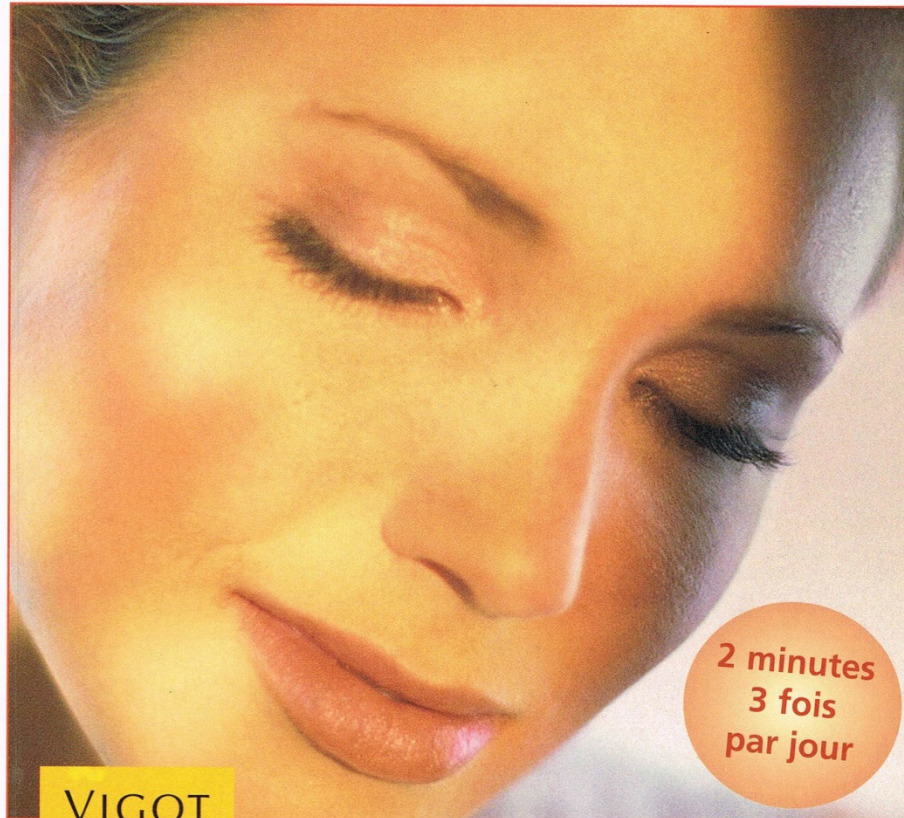
**3 fois**

D. Langen

# Le training autogène

Santé & Bien-être

- Déconnecter, se relâcher, récupérer
- Calme et énergie pour la journée



2 minutes  
3 fois  
par jour

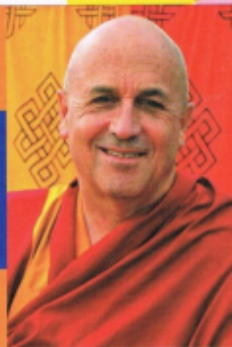
VIGOT

MATTHIEU  
RICARD



L'ART DE LA  
MÉDITATION

POCKET



Le livre qui  
fait du bien

16-10-24

1

LARRY DOSSEY, M.D.

Author of *The New York Times* Bestseller *Healing Words*

PRAYER  
IS GOOD  
MEDICINE

"With the elegance of simplicity and the precision of science, Dossey shows us how we can create a lasting partnership between faith and medicine."—DEEPAK CHOPRA, M.D.

**HOW TO REAP THE HEALING BENEFITS OF PRAYER**

# THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE POUR LA DÉPRESSION

Une intégration du MBCT et de la thérapie cognitive

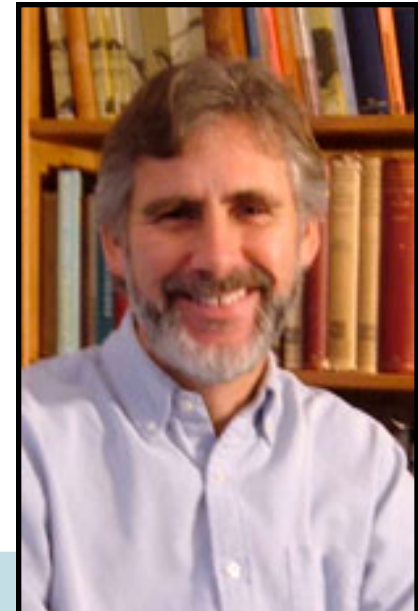
Adaptation pour prévenir les rechutes dépressives, 2002.



Zindel Segal



John Teasdale



Mark Williams



Désordres	Symptômes d'anxiété				Symptômes dépressifs			
	N études	Hedges'g	95% IC	Valeur p	N études	Hedges'g	95% IC	Valeur p
Désordres anxieux	7	0.97	0.73 – 1.22	< 0.01	6	0.75	0.58 – 0.91	< 0.01
Dépression	1	0.12	- 0.30 – 0.55	0.70	4	0.95	0.71 – 1.18	< 0.01
Désordres douloureux	5	0.44	0.22 – 0.67	< 0.01	6	0.51	0.39 – 0.62	< 0.01
Cancer	8	<b>0.63</b>	0.45 – 0.81	< 0.01	7	<b>0.45</b>	0.34 – 0.55	< 0.01
Problèmes médicaux	10	0.61	0.41 – 0.80	< 0.01	9	0.58	0.47 – 0.70	< 0.01
« stroke »	1	0.98	0.59 0 1.36	< 0.01	1	<b>1.01</b>	0.63 – 1.4	< 0.01
« TBI »	1	0.47	0.01 – 0.94	< 0.05	1	0.73	0.22 – 1.23	< 0.01
Autres	3				3			
TDAH		0.68	0.35 – 1.02	< 0.01		0.68	0.35 – 1.02	< 0.01
Anxiété/humeur		0.62	0.28 – 0.95	< 0.01		0.62	0.28 – 0.95	< 0.01
Tr. alimentaire		0.63	0.25 – 1.00	< 0.01		0.63	0.25 – 1.00	< 0.01
<b>Total</b>		<b>0.63</b>	<b>0.53 – 0.73</b>	<b>&lt; 0.01</b>		<b>0.59</b>	<b>0.51 – 0.66</b>	<b>&lt; 0.01</b>

\*Hofmann S G et coll. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression. A meta-analytic review. J Consult Clin Psychol. **2010**;78(2):169-183.

# 5- SPIRITUALITÉ

L'effet de la méditation sur la santé globale;

Suggérer des méthodes;

Références: Dr John KHABAZHIN

JOHN ROBBINS

---

1000



A N S

ET EN PLEINE FORME

LES SECRETS  
DES PEUPLES CENTENAIRES

---

COMMENT, À TOUT ÂGE,  
ALLONGER SON ESPÉRANCE DE VIE  
EN RESTANT EN BONNE SANTÉ

Guy Trédaniel Éditeur



# LES ÉCUEILS SUR LE CHEMIN DE VIEILLIR EN JEUNESSE...

« La mèche courte »

**Le trouble de sommeil**

# DEVANT LA COLÈRE...

- RÉAGIR
- NE RIEN FAIRE
- CONSCIENTISATION

# CONSCIENTISATION

- Psychothérapie
- Ami, conjoint
- Rituel
- Exercices
- Musique
- Humour
- Arts
- Yoga



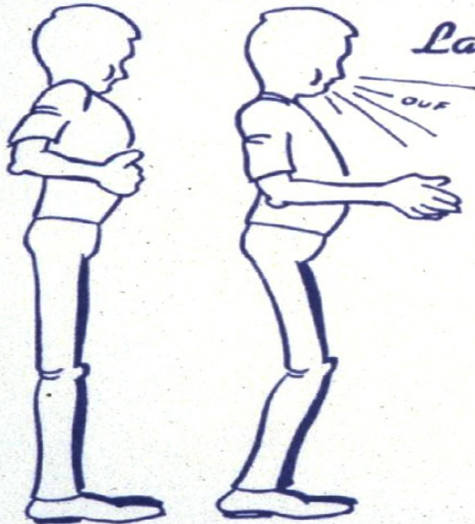
*Allez-y avec coeur!*

- Être seul.
- Faire une courte centration. (Réf.: exercice 1 — La santé globale)
- Se laisser habiter par l'événement qui a généré la colère.
- Tenir un oreiller d'une main.
- Frapper sur l'oreiller pendant deux minutes de façon vive. Vous pouvez aussi émettre des sons.



4

## Exercice



*Laissez-vous aller!*

- Debout, genoux souples.
- Inspirer profondément, retenir le souffle.
- Placer les mains sous les côtes.
- Faire une pression.
- Expirer tout en maintenant la pression avec les mains.
- Relâcher les mains brutalement.
- Répéter trois fois.



3

## ***Un rituel efficace***

*Pourquoi pas?*

- Se centrer assis sur une chaise, pieds en contact avec le sol.
- Se laisser habiter par la colère en question.
- Imaginez que la colère entre dans la terre par l'image de fils électriques qui prolongent vos pieds.
- Durée de l'exercice : cinq minutes.



# UNE DES PREMIÈRES MANIFESTATIONS DU STRESS: LE TROUBLE DU SOMMEIL

Les exercices simples

La relaxation: le training autogène

Les produits naturels:

Lait chaud = tryptophane

Tisane relaxante: - Camomille – Passiflore – Tilleul – Valériane

Comprimés de plantes relaxantes:

- Relax-plus

- Millepertuis

L'homéopathie, les complexes:

- Homéogène 46 –

- Sédatil - Passiflore-GH

# UNE DES PREMIÈRES MANIFESTATIONS DU STRESS: LE TROUBLE DU SOMMEIL

- Les huiles essentielles:
  - dans le bain = Mélisse: 3 gouttes 1 c.a.s .de lait en poudre
  - par la bouche = Huile essentielle d'Orange ,3 gouttes dans 1 c.à.t.  
d'huile d'olives .
  - respirer = LAVANDE 5 minutes avant coucher ou une goutte sur  
l'oreiller.
- Les plantes relaxantes:
  - Mélissa Dream
  - Relaxen
- Changer de matelas tous les 5 ans
- Choisir minutieusement son oreiller
- Changer les draps un fois semaine.

# AUTRES SOLUTIONS:

- Mélatonine 1 mg , 1 comprimé au coucher
- Massages
- Musicothérapie
- Bain de lait de Cléopâtre;
- Faire l'amour...

## SOMNIFÈRES CLASSIQUES:

- IMMOVAN,
- MOGADON,
- RESTORIL,
- DALMANE.

# ET SI ON NE DORT PAS...

1

## **Avoir le bon oeil**

*Ayez l'oeil sur votre sommeil!*

- S'étendre sur le dos dans un endroit calme, fermer les yeux.
- Déposer délicatement le pouce et l'index de la main droite sur les deux yeux.
- Abandonnez-vous pendant environ deux minutes.
- Enlever ensuite délicatement la main.



2

## **Exercice physique**

*Troublant, mais efficace!*

Faire un exercice vigoureux 12 heures avant l'heure du coucher favorise la sécrétion de la prostaglandine aidant le sommeil.

4

## **Le peigne ou la brosse**

*La réflexologie à votre service!*

- Une autre technique est de serrer un peigne ou une brosse à cheveux dans chaque main.
- Placer le peigne ou la brosse avec les dents contre la paume de la main.
- Serrer très fort pendant 15 secondes et relâcher.
- Durée de l'exercice : dix minutes.





5

## Gros orteil

*C'est le contact du corps!*

- Masser le dessous du gros orteil. Cet endroit correspond en réflexologie à la glande pituitaire.
- Se servir de la pulpe du pouce pour descendre vers le talon et de l'ongle pour remonter.
- Masser pendant cinq à dix minutes le dessous de chaque gros orteil.
- Répéter le massage tous les jours pendant quelque temps ou à chaque fois que l'insomnie s'installe.



Certes, ces petits moyens peuvent vous aider à régler un problème de sommeil léger ou à quitter une habitude médicamenteuse, mais il faut se souvenir qu'un sommeil léger peut être le symptôme d'un désordre plus profond où une consultation avec un professionnel de la santé deviendrait nécessaire.

# PRATIQUER TOUS LES JOURS...

...une méthode de centration ( silence)

Méditation

Yoga

Taichi

Chi Quong

Training autogène

**Rêver...**

**Contact avec l'inconscient.**

The bottom of the slide features a decorative graphic consisting of overlapping geometric shapes. On the left, there is a green triangle pointing towards the center. To its right, a larger light blue triangle points towards the right. The rest of the bottom section is filled with a solid light blue color.

AU QUOTIDIEN:

Et L'Humour...



## CONCLUSION:

« Ne pas regretter le passer

Vivre aujourd'hui

Et ne pas trop se soucier du futur »

## LE RX DU DOC:

- ✓ Cuisinez le plus souvent possible;
- ✓ Manger bio;
- ✓ Manger local et de saison.

## ET UNE PHILOSOPHIE DE VIE:

« TRANQUILLEMENT LE MATIN...♪  
PAS TROP VITE L'APRÈS MIDI...♪  
ET LE SOIR ON SE REPOSE! »♪

# RÉFÉRENCES

- « Guérir sa vie » Dr Jean Drouin, Éditions Le Dauphin Blanc.
- « Vieillir en Jeunesse » Dr Jean Drouin, Éditions Le Dauphin Blanc.
- « Le pouvoir du Moment Présent » Eckhart, Éditions Ariane.
- « L'Art du Bonheur » Le Dīā Lama, Éditions Robert Lafond.
- « Le livre de la Méditation et de la Vie » Krihnamurti,, Livre de Poche.
- « Vivre autrement » Mario Proulx,
- « Le Secret de la Longévité » Sang Whang, Éditions Alphée
- « L'ADN démystifié » Kishori Aird
- « A Taoist Guide to Practical Living » Lieh-Tzu, Shambhala Dragon Éditions.
- « Les antioxydants » Frédéric Le Cren, Les éditions Québecor.
- « Philosopher pour vivre au quotidien » Danièle Geoffrion, Les Éditions du Cram.

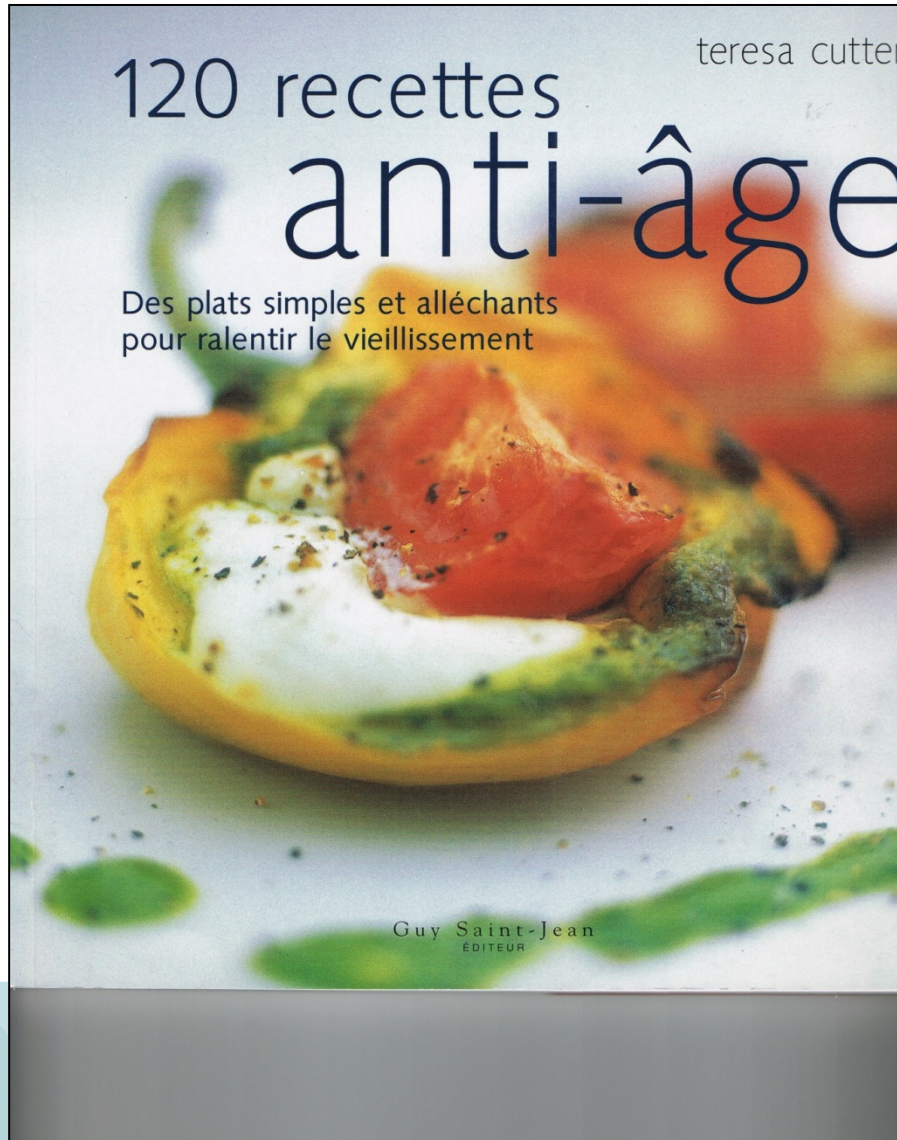


120 recettes

teresa cutter

# anti-âge

Des plats simples et alléchants  
pour ralentir le vieillissement



Guy Saint-Jean  
ÉDITEUR

D<sup>r</sup> Jean Drouin  
Denis Pedneault  
Roberto Poirier

# LES EXERCICES QUI VOUS SOIGNENT

TOME  
1

arthrose  
bursite  
entorse  
maux de dos  
ostéoporose  
tendinite...

LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME



D<sup>r</sup> Jean Drouin  
Denis Pedneault  
Roberto Poirier

# LES EXERCICES QUI VOUS SOIGNENT

Troubles de la posture  
et ergonomie

TOME  
2



LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME



D<sup>r</sup> Jean Drouin  
Denis Pedneault  
Roberto Poirier

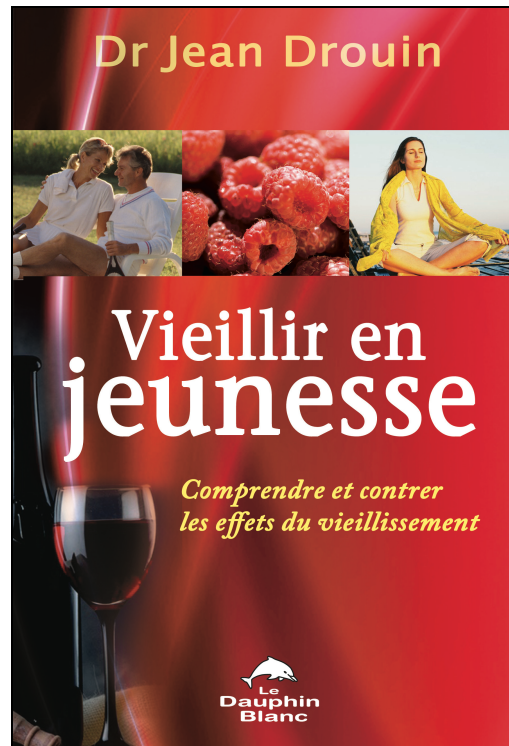
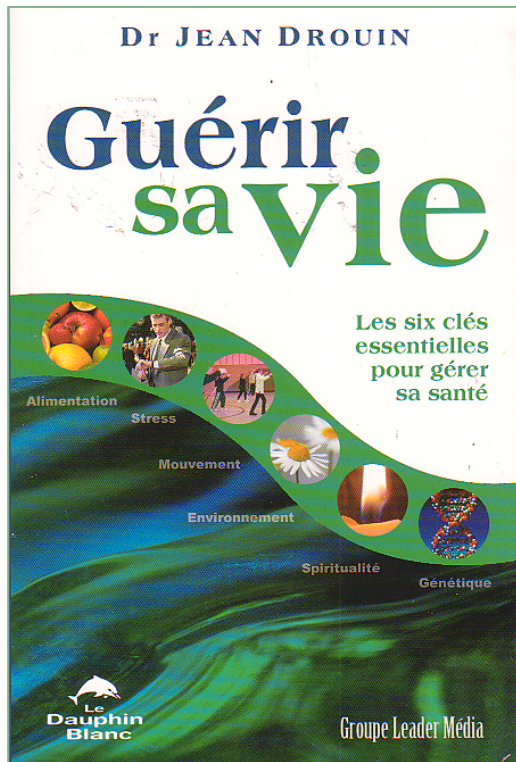
# LES EXERCICES QUI VOUS SOIGNENT

Prévenir et soulager  
les blessures liées au sport

TOME  
3



LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME





Jon Kabat-Zinn



# OÙ TU VAS, TU ES

Apprendre à méditer pour se libérer du stress  
et des tensions profondes

AVENTURE SECRÈTE



**Dr E. MAURY**

*Bien-être*

# La médecine par le vin

La santé par le vin  
c'est possible.

Les bons conseils  
d'un médecin  
œnologue.



COLLECTION "RÉPONSES/SANTÉ"

# LA GUÉRISON EST EN SOI

Des techniques psychologiques  
qui permettent de mieux se porter  
et de prévenir la maladie.

DENNIS JAFFE



ROBERT LAFFONT

E. Pospisil

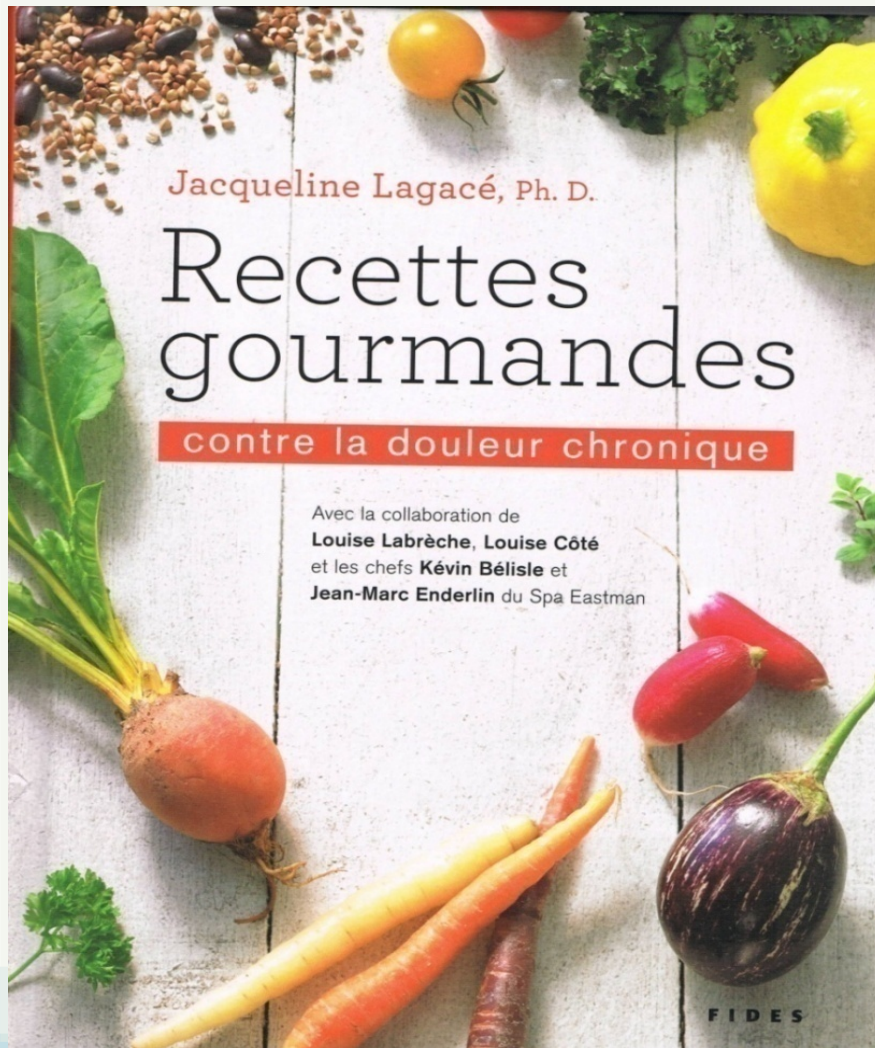
# Le régime méditerranéen

- Pourquoi le régime méditerranéen est-il si sain ?
- Une prévention efficace de l'infarctus du myocarde
- Mince et en forme sans privations

Santé & Bien-être



VIGOT



Jacqueline Lagacé, Ph. D.

# Recettes gourmandes

contre la douleur chronique

Avec la collaboration de  
**Louise Labrèche, Louise Côté**  
et les chefs **Kévin Bélisle** et  
**Jean-Marc Enderlin** du Spa Eastman

FIDES



MERCI DE VOTRE ATTENTION.

QUESTIONS?